

Jak poradzić sobie ze stresem przed maturą?

Stres jest obecny w życiu każdego człowieka. Jest reakcją na sytuacje trudne bądź uznane za trudne.

Stresu doświadczamy, gdy sytuacja stawia przed nami duże wymagania, a my nie jesteśmy pewni swoich możliwości.

Stresu nie da się uniknąć, ale można się do niego przygotować, tak aby był najmniejszym obciążeniem.

Większość ludzi traktuje maturę jako coś niezwykłego, czego oczekuje się z ciekawością i lękiem. To właśnie nasze wyobrażenia, waga i znaczenie jakie przypisuje się maturze potęgują napięcie.

Żeby zdać, trzeba się uczyć. Najważniejszy jest spokój i wyluzowanie. Jeśli nasza głowa będzie pusta od złych myśli, to większa połowa sukcesu .

Co robić, żeby pozbyć się stresu?

Przed egzaminem:

- zastosuj długotrwały program radzenia sobie ze stresem
- naucz się treningu autogennego
- przeprowadź autoanalizę, która pomoże Ci pozbyć się lęków związanych ze stresem
- bądź pewny siebie: egzamin potraktuj jako okazję do pokazania światu jak wiele umiesz i potrafisz
- myśl pozytywnie
- pij napary z ziół uspokajających, np.: melisy. Naturalne metody są pewniejsze niż środki chemiczne i nie mają ubocznych skutków
- wygadaj swój stres
- obejrzyj komedię

W dzień egzaminu:

- zjedz porządne śniadanie – dietetycy twierdzą, że walce ze stresem sprzyja jedzenie świeżych warzyw i owoców. Unikać należy słodzików, napojów gazowanych, czekolady, jajek, dań smażonych , fast foodów, czerwonego mięsa i ostrych przypraw
- rano zrelaksuj się, zrób coś co lubisz, posłuchaj muzyki, pogimnastykuj się – odwróci to Twoją uwagę od źródła stresu
- zrób sobie aromatyczną kąpiel

- poproś kogoś o masaż zwłaszcza górnych części ciała – karku i ramion
- zaciśnij mocno pięści aby zgromadziło się całe Twoje napięcie, a potem mocno je strzepnij

Podczas egzaminu:

- uważnie przeczytaj wszystkie instrukcje
- nie siedź cały czas w jednej pozycji – ból kręgosłupa utrudnia koncentrację
- jeśli nie potrafisz odpowiedzieć na jakieś pytanie przejdź do następnego – wróć do niego gdy odpowiesz na pozostałe
- nie panikuj widząc innych oddających swoje prace – egzamin to nie wyścig i nie ten lepszy, kto pierwszy

Życzymy więc pozytywnych myśli i według przesądów połamania piór

Nie martw się!!!

Zadasz!!!

Powodzenia na egzaminie maturalnym!!!

Zachęcamy do zapoznania się z obszerniejszym materiałem na platformie Classroom – zajęcia z pedagogiem.